

“食改さん”のレシピ 揚げなすの南蛮漬



野菜量
130g

材料（2人分）



・ナス	160g (2本)
・タマネギ	60g (1/3個)
・パプリカ	30g (1/4個)
・ピーマン	10g (1/3個)
・揚げ油	適量
A { ・酢	大さじ2
・砂糖	大さじ1
・薄口醤油	大さじ1/2
・赤唐辛子	1/2本
・レモン	1/4個(20g)

栄養価（1人分）



エネルギー：	170kcal
たんぱく質：	1.2g
脂 質：	15.6g
炭 水 化 物：	8.0g
食塩相当量：	0.7g

作り方



- ① Aをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ② レモンを輪切りにして①に入れる。赤唐辛子は種を取り、①に入れる。
- ③ ナスはところどころ皮をむいて縦半分に切り、皮目に格子状に切り目を入れて3等分し、水につけてアクを抜く。
- ④ タマネギ、パプリカ、ピーマンは薄切りにして①に入れる。
- ⑤ ナスの水気を拭きとり、素揚げし、①に漬け込む。
- ⑥ 味がなじんだら、皿に盛り付ける。

ポイント



レモンの酸味を活かし、少ない調味料でも野菜をたっぷり、おいしく食べられます。
ナスに切り目を入れることで、揚げる時間が短くなり、味もなじみやすくなります。